

Procesos de perdón y auto-perdón en las relaciones interpersonales y grupales

Vinicio Joaquín Morales

1. Meditación introductoria al perdón:

Tómate un tiempo para entrar en contacto contigo mismo.

Poco a poco, vete centrando tu atención en los movimientos de tu corazón.

Percibe los latidos y su calor

Después, hazte estas preguntas: ¿Qué representa el perdón para mí? ¿Qué nueva calidad de vida podría proporcionarme?

Recuerda una experiencia positiva en la que tú hayas sido perdonado.

Tómate tiempo para saborear la alegría de ese perdón.

Imagínate un mundo hecho de relaciones felices y de perdón.

Ahora, deja aflorar en ti el recuerdo de la persona con la que estás resentido. Mírala. Óyela. Sigue sintiendo lo que experimentas de verdad.

Con mucha atención a tu vivencia y delicadeza hacia ti, deja que se aproxime esa persona que habías expulsado de tu corazón.

Toma conciencia de los bloqueos que pueden producirse en ti en este momento. Deja emerger las emociones y los sentimientos que te animan. Tómate tiempo para identificarlos bien y aceptarlos.

Si tus emociones son demasiado fuertes, no sigas. Tómate tiempo para digerirlas y asimilarlas antes de continuar. Si te sientes bien sigue dejando aproximarse a la persona que quieres perdonar. Continúa observando lo que pasa en ti.

Cuando te sientas preparado, déjala entrar en tu corazón. Susúrrale: "Te perdono". Dirígete a su corazón y, con tus propias palabras, a tu manera, repítele suavemente "Te perdono todo lo que me has hecho en el pasado, de manera deliberada o no, y

lo que me ha hecho daño o me ha perjudicado: tus palabras, tus gestos o incluso tus pensamientos. Te perdono, te perdono...

Toma conciencia de hasta qué punto esa persona está sufriendo y se siente asustada y herida.

Dale tiempo para recibir tu perdón y sentirse conmovida por él.

Es tan emocionante, tan sublime y tan reconfortante ver cómo dos corazones se encuentran en el respeto y la paz. Descubrirás que para ti la ofensa ha concluido, ha quedado zanjada, que ya no influye en ti. Lo que podía quedar de resentimiento se borra con el perdón, porque los corazones se han encontrado y reconocido con gran simpatía.

Sí, con el perdón, todo acabó.

Luego con tu bendición, déjale marcharse como una persona liberada, transformada, rejuvenecida por tu perdón. Déjale seguir su camino, deseándole la mayor felicidad posible.

Date tiempo para saborear la curación. Agradece a Dios que te haya concedido esta gracia.

Epílogo a la meditación:

Concédete un momento de reflexión para recoger los frutos, ya sea compartiéndolos con alguien, o anotando tus impresiones en un diario. Pueden serte útiles las siguientes preguntas:

1. ¿Qué has vivido durante la meditación? Si te sientes liberado, felicítate y celebra este perdón. Si has encontrado obstáculos, felicítate por tu valor y tómate un tiempo para identificarlos bien.
2. ¿Qué sigue bloqueado en ti? Tómate tiempo para aceptarte con ese bloqueo.
3. ¿Qué necesitarías para eliminar este o estos bloqueos?
4. ¿Qué tendrías que hacer para progresar en el perdón?

2. ¿A quién se dirige el perdón?

**Los hombres no pueden vivir juntos
Si no se perdonan unos a otros
El no ser más que lo que son
(Francois Varillon)**

Perdonar a los miembros de la familia:

- A esos padres que te decepcionaron cuando fuiste consciente de sus defectos.
- A ese padre celoso del éxito de su hijo.
- A esa madre superprotectora que no te deja crecer.
- A ese hermano o hermana que ha ocupado tu lugar en la familia.
- A ese padre ausente y silencioso.
- A ese hermano que se niega a ayudarte en un momento de apuro.
- A ese hermano que no ha querido introducirte en su grupo de amigos.
- A ese padre o esa madre alcohólica que te avergonzaba.
- A ese padre incestuoso que te ha hecho perder la confianza en él y en los hombres.
- A ese cónyuge que ha cambiado tanto que ya no le reconoces.
- A ese marido que te ha humillado con sus manejos sexuales.
- A esa esposa que te ha engañado acostándose con tu amigo.
- A tu cónyuge por sus observaciones humillantes.
- A ese esposo que siempre intenta dominarte.
- A tu cónyuge del que te has divorciado.
- A esa suegra celosa a la que le robaste a su hijo.
- A ese hijo que exige más dedicación de la que puedes darle.
- A ese hijo adolescente cuya conducta delictiva te avergüenza.
- A ese hijo o esa hija que se niega a plegarse a tu disciplina.
- A ese hijo que no respeta tus valores y destruye tus sueños respecto a su futuro.

Perdonar a los amigos y allegados

- A esos amigos que te han herido injustamente.
- A ese amigo que te ha abandonado cuando le necesitabas.
- Al amigo que ha cometido la indiscreción de revelar tu secreto.
- Al amigo que no te reconoce cuando está con personas importantes.
- A ese ser querido que te ha abandonado cambiando de casa o muriéndose.
- Al amigo que olvida sus promesas.
- A la amiga que nunca confía en ti.

- A los profesores estúpidos o rígidos que te han hecho perder un tiempo precioso en el colegio.
- Al director que necesita afirmarse humillándote.
- Al compañero de trabajo que te desacredita ante el jefe.
- Al jefe que te hace observaciones desagradables en público.

Perdonar a los extraños

- A ese conductor borracho que ha matado a tu hijo.
- A ese médico cuyo diagnóstico equivocado te ha hecho perder tu tiempo, tu dinero, tu salud.
- A ese conductor que te ha rayado el carro en el parqueo y no te ha dejado sus datos.
- A ese ladrón que ha violado la intimidad de tu domicilio.

Perdonar a las instituciones

- A esa empresa que te despide después de muchos años de servicios fieles.
- A la Iglesia que impone a ese hombre el celibato para ser sacerdote.
- A las leyes implacables aplicadas sin discernimiento por la policía.
- A la Iglesia que tarda en concederte la dispensa de tus votos.
- A los legisladores que votan leyes que favorecen a los más acomodados.

Perdonar a los enemigos tradicionales

En la medida en que se siguen sintiendo humillaciones del pasado, transmitidas por la memoria colectiva de generación en generación, el recurso a ese perdón sanador es una necesidad.

- A las naciones que han vencido a tus antepasados.
- Al pueblo que ha humillado al tuyo prohibiéndole hablar su lengua y practicar su religión.
- Al vencedor que ha utilizado tácticas de asimilación.
- A la raza que ha practicado el genocidio con la tuya o ha intentado hacerlo.

Perdonar a Dios

Puede ocurrir que incluso se siente a Dios en el banquillo de los acusados. Quien quiera progresar en su vida espiritual y reforzar su capacidad de perdonar, deberá comprender que Dios, lejos de querer o incluso de permitir el mal en el mundo, es su primera víctima, si estamos hablando del Dios de Jesucristo.

- ¿A qué Dios se debe perdonar?
- El Dios omnipotente al que atribuyen tantos sufrimientos no es el Dios impotente y humilde que Jesucristo ha mostrado:
- Porque deja sufrir y morir a los niños.
- Porque dice que ama y no me ayuda en los momentos difíciles.
- Porque se dice que está en todas partes, y yo no lo veo.
- Porque no parece responder a mis ruegos.
- Porque no me concede la felicidad a la que me daría derecho el cumplimiento fiel de mis deberes religiosos.
- Porque después de haberme hecho conocer el cielo a través de un gran amor, vino a por el o la que yo amaba.
- Porque permite que se cometan abusos, incluso en su Iglesia, sin intervenir.
- Porque me juzga sin cesar.
- Porque no puedo alcanzar la perfección a que me obliga a aspirar.

Perdonarse a sí mismo

Este perdón debe estar en la cabeza, porque el perdón al otro que no vaya precedido de una aceptación compasiva de uno mismo y de la propia pobreza sólo puede ser superficial.

¿Qué tengo que perdonarme?

- Haberme puesto en una situación en la que he permitido que me hirieran.
- No haber sabido qué hacer ni qué decir.
- Haberme enamorado sin reflexionar.
- Haberme menospreciado con las palabras del que me ha insultado.
- Haberme hecho reproches y haberme puesto de parte de mi ofensor.
- Haber soportado demasiado tiempo una mala relación.
- Sentirme vulnerable y desear seguir amando.
- Mi carácter perfeccionista que no permite ningún error.

3. Falsas concepciones del Perdón:

1. Perdonar no es olvidar:

La sustentan frases como: "No puedo perdonarle, porque no puedo olvidar" u "Olvídalo todo", "Pasa la página", "No te estancas en esta ofensa, sigue viviendo".

Aunque fuera posible olvidar el suceso desgraciado, ello nos impediría perdonar, porque no sabríamos qué perdonábamos.

El proceso del perdón exige buena memoria y una consciencia lúcida de la ofensa, si no, no es posible la cirugía del corazón que el perdón requiere.

El perdón ayuda a la memoria a sanar; con él, el recuerdo de la herida pierde virulencia. La memoria curada se libera y puede emplearse en actividades distintas del recuerdo deprimente de la ofensa.

Las personas que afirman: "Perdono, pero no olvido", demuestran, una buena salud mental.

2. Perdonar no significa negar:

Cuando se recibe un golpe duro, una de las reacciones más frecuentes es acorazarse contra el sufrimiento y contra la emergencia de emociones. Si persiste el reflejo de la defensa, la reacción puede llegar a ser patológica.

Aunque esté motivado por el amor incondicional, el perdón que exige la amputación de una parte de sí parece muy peligroso.

La aceptación progresiva, en primer lugar, de su cólera, y , después, de la vergüenza, permite liberarse de ataques enfermizos de ansiedad y culpabilidad.

3. Perdonar requiere más que un acto de voluntad:

El perdón queda reducido a un simple acto de voluntad capaz de resolver todos los conflictos de un modo instantáneo y definitivo.

El error consiste en hacer del perdón un simple acto de voluntad, en lugar del resultado de un aprendizaje. Y el proceso es más o menos largo en función de la herida, las reacciones del ofensor y los recursos del ofendido.

La voluntad ha de representar un papel importante, pero no realiza el trabajo del perdón por sí sola. Para el perdón se movilizan todas las facultades: la sensibilidad, el corazón, la inteligencia, el juicio, la imaginación, la fe...

4. Perdonar no puede ser una obligación:

El perdón o es libre o no existe. Muchas veces el discurso del perdón está llevado por expresiones como: "Hay que perdo-

nar”, “se debe perdonar a los demás” “el mandamiento del amor a los enemigos”...

Reducir el perdón como cualquier otra práctica espiritual, a una obligación moral es contraproducente, porque, al hacerlo, el perdón pierde su carácter gratuito y espontáneo.

5. Perdonar no significa sentirse como antes de la ofensa:

Al parecer, perdonar significa reconciliarse, y reconciliarse quiere decir “seguir como antes”. Esta concepción ve el perdón como restablecer unas relaciones idénticas a las que se tenían antes de la ofensa. La reconciliación debería ser la consecuencia normal del perdón.

Es un error pensar que una vez concedido el perdón es posible relacionarse como antes con el ofensor. Es imposible volver al pasado después de haber sufrido una ofensa.

6. Perdonar no exige renunciar a nuestros derechos:

Perdonar significaría renunciar a derechos y a que se haga justicia, y por tanto, sería incitar a los ofensores y a los tiranos a perpetuar sus injusticias.

La justicia se ocupa de restablecer sobre una base objetiva los derechos de la persona perjudicada.

El perdón responde en primer lugar a un acto de benevolencia gratuita, lo que no significa que al perdonar se renuncia a la aplicación de la justicia.

El perdón que no combate la injusticia, lejos de ser un signo de fuerza y de valor, lo es de debilidad y de falsa tolerancia, lo que incita a la perpetuación del crimen.

7. Perdonar al otro no significa disculparle:

“Le perdono, no es culpa suya” es una frase que refleja error en el proceso del perdón. Erróneo porque perdonar no equivale a disculpar al otro, es decir, descargarle de cualquier responsabilidad moral.

8. Perdonar no es una demostración de superioridad moral:

Algunos perdones humillan más que liberan. El perdón puede transformarse en un gesto sutil de superioridad moral, de suprema arrogancia. ¿Cómo explicar que quien perdona intente darse aires de falsa grandeza?. La razón es que trata de ocultar su profunda humillación; intenta protegerse de la vergüenza y el rechazo que le invaden; trata de camuflar su humillación con la superioridad de caballero herido.

El verdadero perdón de corazón tiene lugar en la humildad y abre el camino a una verdadera reconciliación.

El falso perdón, por el contrario, sólo sirve para mantener una relación dominante-dominado.

Lejos de ser una manifestación de poder, el verdadero perdón es, en primer término, un gesto de fuerza interior.

9. Perdonar no consiste en traspasarle la responsabilidad a Dios:

Decir que “El perdón sólo corresponde a Dios”, es como si los seres humanos no tuvieran nada que ver con el acto de perdonar. En lugar de asumir la vivencia, por penosa que fuese, se la traspasa a Dios. El perdón depende a la vez de la acción humana y de la acción divina; por tanto hay que prepararse en el plano humano para recibir la gracia de Dios.

Grandes paradojas del perdón:

Fácil, pero a menudo inaccesible.

Disponible, pero con frecuencia olvidado.

Liberador para el otro y aún más para uno mismo.

En todos los labios y, sin embargo, mal comprendido.

Congénito al corazón humano y, no obstante, ilusorio.

Vital para los humanos, pero a menudo temido.

Otorgado al alma y, sin embargo, amenazador.

Misterioso y, no obstante, cotidiano.

Tan divino y, sin embargo, tan humano...

4. La importancia del perdón en nuestras vidas:

¿Quieren ser felices un instante? Utilicen la venganza.

¿Quieren ser felices siempre? Perdonen.

(Henri Lacordaire)

Para describir la plena importancia del perdón en las relaciones humanas, intentemos imaginar cómo sería un mundo sin él.

¿Cuáles serían las graves consecuencias?. Estaríamos condenados a elegir una de las cuatro opciones siguientes:

- perpetuar en nosotros mismos y en los demás el daño sufrido,
- vivir con el resentimiento,
- permanecer aferrados al pasado, o
- vengarnos.

Perpetuar en sí y en los demás el daño sufrido:

Cuando lesionan nuestra integridad física, moral o espiritual, algo sustancial ocurre en nosotros. Una parte de nuestro ser se ve afectada, lastimada, mancillada, violada.

Sin embargo, la imitación del agresor es un mecanismo de defensa conocido en psicología. Por un reflejo de supervivencia, la víctima se identifica con su verdugo.

En el perdón no debemos conformarnos con no vengarnos, sino que tenemos que atrevernos a llegar hasta la raíz de las tendencias agresivas desviadas para extirparlas de nosotros mismos y detener sus efectos devastadores antes de que sea demasiado tarde. Porque las predisposiciones a la hostilidad y al dominio de los demás corren el riesgo de ser transmitidas de generación en generación, en las familias y en las culturas. Sólo el perdón puede romper estas reacciones en cadena y detener los gestos repetitivos de venganza para transformarlos en gestos creadores de vida.

Vivir con un resentimiento constante:

Vivir irritado, incluso inconscientemente, exige mucha energía y mantiene en un estrés constante.

La cólera es una emoción sana en sí misma que desaparece una vez expresada; el resentimiento y la hostilidad se instalan de manera estable como actitud defensiva siempre alerta contra cualquier ataque real o imaginario.

El resentimiento, esa cólera disfrazada que supura de una herida mal curada, tiene también otros efectos nocivos: está en el origen de varias enfermedades psicosomáticas: artritis, asteroesclerosis, diabetes.

Entre las mejores estrategias defensivas contra los efectos nocivos del resentimiento se recomienda la práctica habitual del perdón en la vida cotidiana.

Permanecer aferrado al pasado:

La persona que no quiere o no puede perdonar, difícilmente logra vivir el momento presente. Se aferra con obstinación al pasado y, por eso mismo, se condena a malograr su presente, además de bloquear su futuro.

Después de ayudar a la persona a reconocer su herida, a limpiar su universo emotivo y a descubrir el sentido de esa herida, se invita a realizar una sesión de perdón: perdón a sí misma, a fin de eliminar cualquier rastro de culpabilización; y perdón al ser querido desaparecido para expulsar cualquier resto de resentimiento causado por la separación.

En la dinámica del duelo, el perdón representa una etapa fundamental y decisiva, pues prepara el espíritu para la siguiente fase, la de la herencia, momento en que la persona en duelo recupera todo lo que había amado en el otro.

Vengarse:

La venganza, en cierto modo, es una justicia instintiva que proviene de los dioses primitivos del inconsciente y tiende a restablecer una igualdad basada en el sufrimiento infligido de modo mutuo.

Intentar pagar al ofensor con la misma moneda hace entrar a la víctima y al verdugo en una dialéctica repetitiva. En la danza de las venganzas más que llevar se es llevado.

La satisfacción que proporciona la venganza es brevísima y no es capaz de compensar los daños que habrá ocasionado en la red de relaciones humanas. Además desencadena ciclos de violencia difíciles de romper. La obsesión revanchista no contribuye en nada a sanar la herida del ofendido, por el contrario, la agrava. No hay que pensar que la mera decisión de no vengarse es, de por sí, equivalente al perdón, pero sí es el primer paso de un largo camino.

5. No vengarse y hacer que cesen los gestos ofensivos

“La violencia no ha cesado nunca por la violencia, sino tan sólo por la no-violencia” (Principio universal budista)

El movimiento del perdón no puede desencadenarse mientras desees saciar tu sed de venganza, que te irá consumiendo en situación de víctima. La sed de venganza es mala consejera. Te provocará una serie de sinsabores y de desgracias, como los siguientes:

- La venganza enfoca tu atención y tu energía hacia el pasado. Tu presente ya no tiene espacio, ni tu futuro proyectos interesantes.
- El espíritu de represalia reaviva tu herida al recordártela sin cesar.
- Para ser capaz de satisfacer tu venganza, a pesar tuyo, deberás imitar a tu ofensor y dejarte arrastrar a su danza infernal.
- La venganza incita a su autor a repetir gestos malvados que ahogan toda creatividad y obstaculizan el crecimiento personal.
- El espíritu de venganza lleva a condenar sin piedad al ofensor, pero es de temer que el juicio desvalorizador que te has hecho de él se vuelva contra ti.
- La venganza fomentará en ti el resentimiento, la hostilidad y la cólera, que son sentimientos generadores de estrés.

En tanto continúen los comportamientos ofensivos es inútil querer perdonar.

Ejercicio:

- ¿Qué haces en las situaciones en que eres víctima de las maniobras ajenas?.
- Intentas olvidar.
- Dejas que la situación se pudra.
- Te dices que no hay nada que hacer.
- Temes las reacciones del ofensor si le pidieras que abandonara sus comportamientos destructivos.
- Dejas crecer el resentimiento.
- Esperas el momento de vengarte.
- Tienes miedo de estallar y ser injusto.

¿Cómo piensas intervenir de modo eficaz sin caer en la venganza?

¿Con quién podrían hablar de la situación para atenuar tu temor y tu agresividad a fin de encontrar la estrategia de intervención más apropiada y eficaz?.

¿Cómo quieres interpelar a tu opresor?

6. Reconocer la herida y la propia pobreza.

La verdad os hará libres (San Juan)

Las tensiones, las contracturas, los dolores e incluso algunas enfermedades físicas reflejan el sufrimiento psicológico reprimido; indican que hay una herida que es preciso curar.

Al psiquismo humano no le resulta fácil dejar emerger a la consciencia las experiencias dolorosas, sino que se protege del sufrimiento y, sobre todo, de la vergüenza. Por consiguiente, no se trata de intentar destruir las resistencias psicológicas, sino, por el contrario, de hacernos conscientes de ellas, aceptarlas, dejar que se diluyan por sí solas.

Ejercicio para reconocer la herida y la propia pobreza

Si estás preparado para comenzar el ejercicio, procura crear un ambiente tranquilo a tu alrededor. Cuida de que no te molesten durante unos veinte minutos. Adopta una postura cómoda y evita llevar ropa demasiado ceñida.

Concédete algunos instantes para entrar en tu interior.

Si eres creyente, ponte en presencia de tu Dios o de cualquier otro ente espiritual importante para ti. Así tendrás más valor para entrar en contacto con tu herida y tu pobreza.

Empieza por rememorar la experiencia de la ofensa, al mismo tiempo que permaneces atento a tus reacciones corporales. Si no la recuerdas, simplemente observa tus tensiones, contracturas o incluso los síntomas corporales. Presta una atención especial a lo que pasa en la zona de tu corazón físico.

Si se producen varias reacciones corporales al mismo tiempo, durante unos instantes acéptalas todas. Después, esfuérzate por concentrar tu mente en la reacción que te parezca más importante, más central.

Sigue presente a tu tensión o a tu dolor, sin querer cambiar nada ni buscar ninguna explicación. Acoge con mucha delicadeza y simpatía esa parte sufriente de ti.

Con la misma amabilidad, pregunta a tu tensión: ¿Qué te mantiene oculta? ¿Qué pasa? Estoy dispuesto a escucharte. Tam-

bién te puedes dirigir a tu corazón: ¿Qué recuerdas de la ofensa que te impide vivir en plenitud?

Continúa en contacto con tu tensión y tu dolor. Prepárate para acoger lo que va a emerger, sin censurar nada. Deja que las imágenes, las palabras e incluso otras sensaciones surjan, sin tratar de interpretarlas, modificarlas o eliminarlas.

También puedes expresar con tus propias palabras los mensajes que afloran en forma de imágenes, palabras o sensaciones. Pregunta a esa parte de ti: ¿He entendido bien este recuerdo o esta imagen que me has transmitido? ¿Son éstas tus palabras? ¿Viene de ti esta sensación o tiene otro origen? Así es como manifiestas tu aceptación pura y simple de lo que proviene de ti, sin juzgar, sin explicar y sin pretender cambiar.

Si no emerge nada a tu consciencia, sigue pacientemente en contacto con tu cuerpo. Si pierdes la paciencia, concéntrate en tu impaciencia, deja ascender el mensaje que te transmite este movimiento de impaciencia.

Cuando te sientas satisfecho de lo que acabas de saber, da las gracias a esa parte doliente de ti que has accedido a comunicarse contigo. Dale otra cita y prepárate para abandonarla.

Felicitaciones, por haber tenido el valor de encontrarte con tu parte herida y haber podido mirar de frente a tu pobreza interior. Sería conveniente que repitieses el ejercicio, porque no es frecuente que el inconsciente revele todo de una sola vez, sino que te irá dejando asimilar los bocaditos que te vaya dando,

Finalmente sería interesante que anotaras en tu diario las revelaciones captadas en el transcurso del ejercicio.

7. Compartir la herida con alguien.

**Si soy escuchado, simplemente escuchado,
todo el espacio es mío y, sin embargo,
hay alguien.
(Maurice Ballet)**

Compartir el sufrimiento con alguien que sabe escuchar sin juzgar, sin moralizar, sin agobiar con sus consejos y sin intentar siquiera aliviar el dolor, por preocupante que sea, es una opción sana y con posibilidades de curación.

Uno de los aspectos más insoportables de la herida es la sensación de ser la única persona del mundo que soporta esa carga.

El hecho de confiarte a otro te hará revivir con más calma, el acontecimiento ofensivo.

Ejercicio para compartir la herida:

1. Hablar con tu ofensor después de haber preparado tu intervención del modo siguiente: decidir comunicarle lo que sientes, con la ayuda de mensajes en primera persona, escuchar su versión y llegar hasta el fondo de la cuestión.
2. Encontrar a alguien que sepa escuchar sin juzgar.
3. Practicar el “lenguaje del corazón” en las situaciones difíciles.
4. Encomendar a tu ofensor a Dios en la oración.

8. Identificar la pérdida para hacerle el duelo

**He sufrido una ofensa,
pero no estoy ofendido en el fondo de mi ser.
(Anónimo)**

Es necesario hacer un inventario preciso de las pérdidas causadas por la ofensa. Esta toma de conciencia ayudará a hacer el duelo, porque, si no haces el duelo de lo que has perdido, no sabrás perdonar de verdad.

La autoflagelación es siempre mala consejera e impide progresar por el camino del perdón.

Ejercicio para dejar de culparse:

1. Pregúntate qué parte de ti se ha visto afectada. ¿Qué has perdido? ¿En qué valores te has sentido atacado o engañado? ¿Qué expectativas o qué sueños se han visto súbitamente aniquilados?
2. He aquí algunos de los valores que han podido sufrir daños: tu autoestima, tu reputación, tu confianza en ti mismo, tu fe en el otro, tu apego a tus familiares, tu ideal, tu sueño de felicidad, tus bienes físicos, tu salud, tu belleza, tu imagen social, tus expectativas a la autoridad, tu necesidad de discreción respecto a tus secretos, tu admiración por los que amas, tu honestidad...
3. Después de haber puesto al descubierto y nombrado tu pérdida, toma conciencia de que no se ha visto afectado todo tu

- ser, sino sólo una parte de ti. Te resultará beneficioso repetir: "No se ha visto afectado todo mi ser, sino sólo mi reputación (por ejemplo).
4. Has de recordarte a ti mismo que no eres el único responsable del acontecimiento penoso o de la ofensa.
 5. Finalmente, es fundamental que te convenzas de que un error, no es, ni mucho menos, irreparable. No estás condenado a revivirlo una y otra vez o a seguir sufriendo siempre sus consecuencias. Por tanto, en lugar de atormentarte ante un fracaso, intenta descubrir la lección que puedas sacar de él.

Ejercicio para tratar una herida de la infancia:

Adopta una postura cómoda. Durante veinte minutos aparta de ti todas las posibles distracciones.

Tómate un tiempo para entrar en ti mismo, como has hecho en otros ejercicios de meditación.

Vuelve a la situación creada por la ofensa y revive lo que sucedió. Date tiempo para identificar la herida y nombrarla con precisión.

Permanece en contacto con la emoción o el conjunto de emociones que emerge en ti.

Después, a partir de la emoción identificada o del complejo de emociones, vuelve a tu pasado como si pasases una a una las páginas de un álbum de recuerdos. Guiado por la misma emoción, deja emerger las imágenes, los recuerdos o las palabras vinculados a las diversas épocas de tu vida pasada.

Cuando te hayas remontado hasta el recuerdo más lejano concédete tiempo para volver a ver y a vivir la escena. ¿Qué edad tienes? ¿Quién está contigo? ¿Qué pasa? ¿Cómo reaccionar? ¿Qué decisión tomas después de este acontecimiento doloroso?

Recuerda el-la niño-a que eras. ¿Cómo está vestido? ¿Dónde está? ¿Cómo le descubrirías? Observa lo que vive como si estuviese ahí, presente ante ti.

Ahora, recurre a toda tu experiencia de adulto, a toda tu competencia, a todos tus conocimientos de psicología infantil y empieza a hablarle, a tranquilizarle, a excusarte por haberle ol-

vidado durante tanto tiempo. Explícale lo que pasó. Tranquilízale prometiéndole que ya no te olvidarás de él.

Cuando estés seguro de haberle apaciguado y de que te permite acercarte, levántate, tómallo en tus brazos, siéntalo en tus rodillas y, después, abrázale muy fuerte cruzando los brazos sobre tu pecho.

Tómate tiempo para sentir su presencia, dejarle tranquilizarse y ayudarle a sanar. Si consideras que ya está preparado, puedes sugerirle que empiece a perdonar a la persona que le ofendió. Si percibes resistencia, no le fuerces, simplemente sigue abrazándolo y reconfortándolo. Tú conoces su generosidad. Confía en él. Cuando esté preparado, perdonará.

Antes de separarte de él, tranquilízale diciéndole que ya no le abandonarás, que volverás a hablar con él y le cuidarás.

Felicitaciones. Acabas de dar un gran paso por el camino de la curación y del perdón emocional.

9. Aceptar la cólera y el deseo de venganza

**Hay que ser psicoterapeuta para saber
cuánta agresividad reprimida hay bajo
el falso perdón.
(Paul Tournier)**

Detrás de la cólera es frecuente que se oculten un sufrimiento inconsciente y una gran vergüenza.

Ejercicio para respetar la cólera y el deseo de venganza.

Adopta una postura cómoda. Aparta lo que pueda distraerte durante los próximos veinte minutos.

Tómate tiempo para entrar en ti mismo. Mientras rememoras la situación que te ha herido, concentra tu atención en tu cuerpo. Sin censurarlas, acepta las tensiones, las contracturas, los nudos en el estómago e incluso las molestias físicas.

Cuando hayas localizado una reacción corporal importante, concéntrate en ella con respeto y delicadeza, sin intentar modificarla, interpretarla o eliminarla.

Intensifica tu contacto con esa sensación corporal respirando en ella, como si fuera un pulmón que quisieras llenar de aire; y luego vaciar.

Centrado siempre en tu reacción corporal, toma el aire con que acabas de llenarla y expúlsalo al exterior, depositándolo en tus manos, abiertas a la altura de la cara.

A medida que vayas insuflando el aire en tus manos, empieza a observar la forma que va a adoptar tu tensión corporal expulsada al exterior. Algunos ven aparecer una nube que adopta diversas formas y colores. Luego, en el centro de la nube distinguen una imagen muy especial.

Tómate todo el tiempo necesario para discernir lo que significa esta tensión que acaba de manifestarse en esa imagen. Describe esa tensión en imagen con un nombre o una expresión.

Tanto si esa forma simboliza para ti una emoción de cólera u otro tipo de sentimiento pregúntale: ¿Qué quieres hacer por mí? ¿De qué quieres defenderme? ¿Cómo quieres ayudarme? Espera su respuesta. Después, repítela con tus propias palabras para que sepa que la has entendido. Continúa el diálogo con esa parte de ti tratándola como a una amiga.

En este momento, si crees en Dios o en otra realidad espiritual trascendentes, invócale y entrégale tu herida o tu cólera representada en ese símbolo. Pídele que te ayude a transformarla en fuente de conocimiento, crecimiento y sabiduría personales.

Quando estés satisfecho de la transformación de tu estado emocional tal como aparece representado en tu símbolo, vuelve a tomar en tus manos esa parte de ti que ha sido transformada y comienza a inspirar para que penetre en tu interior difundiéndose por todas las partes de tu cuerpo.

Comprueba ahora hasta qué punto se ha modificado tu malestar corporal del principio.

Si lo deseas puedes celebrar esta nueva integración de ti mismo mediante una oración, un canto, una danza, o simplemente anotando la experiencia en tu diario.

10. Perdonarse a sí mismo

Odiar el alma no es poder perdonarse ni por existir ni por ser uno mismo (Bernanos)

Perdonarse a sí mismo es el momento decisivo en el proceso del perdón. El perdón a Dios y al prójimo habrá de pasar por el perdón que cada uno se conceda.

Todos tenemos más de un motivo para necesitar nuestro propio perdón: habernos creído omnipotentes como dioses, habernos expuesto a las ofensas del prójimo, habernos dejado denigrar por los mensajes negativos de nuestros padres y educadores, haber permitido a nuestra sombra volverse contra nosotros y, haber estado en connivencia con el ofensor hasta el extremo de perpetuar en nosotros sus gestos ofensivos.

Ejercicio para ayudar a perdonarse:

Se trata de tomar conciencia de todas las veces que te acusas y te das órdenes utilizando expresiones como: “hay que” “tengo que”, “debería”, “estoy obligado a”...

1. Empieza por hacer una lista de estas expresiones en tu lenguaje cotidiano. Por ejemplo, “tendría que perdonar a mi cónyuge”. Después, mientras escribes esta serie de “hay que” y otras fórmulas de obligación, detente en cada una de ellas y percibe lo que sucede en ti. Sin duda comprenderás que todas las obligaciones que te impones son otras tantas causas de estrés.

Una vez terminada la lista, sustituye cada uno de los “hay que”, “habría que”, “tengo que” o “tendría que” por “elijo” o “soy libre de “. Detente a saborear el nuevo estado de ánimo creado por esta sustitución.

2. Este ejercicio pretende restaurar la armonía interior rota por el impacto de la ofensa. (Por su longitud, es preferible grabarlo).

Sentado cómodamente, con la espalda recta, durante veinte minutos, elimina todo lo que pueda distraerte. Emplea unos instantes en entrar en ti mismo.

En primer lugar, toma conciencia de las dos partes que hay en ti: la acusadora y la acusada.

Pon tus dos manos sobre las rodillas y pregúntate cuál de ellas podría representar a la parte acusadora. Asegúrate de que la otra mano puede interpretar el papel de la acusada. En algunos individuos, lo habitual es que la mano dominante represente el papel del acusador y la otra del acusado.

Una vez identificadas ambas partes, levanta la mano acusadora de costado por encima de la cabeza, doblando el codo para evitar cansarte demasiado. Oriéntala un poco hacia atrás. Mírala bien, como si fuera una pantalla en la que vieras dibujarse tu parte acusadora. ¿Cómo la describirías? (Pausa) ¿Qué rostros parecen ocultarse detrás de esta parte de ti que se muestra tan exigente, tiránica y culpabilizadora? (Pausa) Escucha los reproches que te dirigen una o varias voces. (Pausa)

Ahora, pasa los dedos sobre el hombro y, doblando el codo, deja descansar el brazo.

Levanta la otra mano de costado, por encima de la cabeza y un poco hacia atrás. Mira la parte de ti mismo que es acusada. Es la parte de ti sensible, tierna, vulnerable, que tiene tendencia a deprimirse ante los reproches. ¿Cómo la describirías? (Pausa) ¿Qué edad tiene? (Pausa). Mírala manifestarse a lo largo de los diferentes períodos de tu vida. (pausa)

Pon los dedos en el hombro y deja descansar el brazo.

Vuelve ahora a la parte acusadora. Levanta bien la mano de costado y por encima de la cabeza. Fija de nuevo los ojos en la parte acusadora de ti mismo y hazte las siguientes preguntas: ¿Aprecio esta parte de mi mismo, aunque se muestre tan exigentes y me riña tan a menudo? (Pausa) ¿Qué intención positiva tiene para actuar así conmigo? (Pausa) ¿Qué pasaría si me viera privado de ella? (Pausa). Poco a poco, intenta descubrir la intención positiva que la anima. Aun cuando no siempre aprecies su manera de querer ayudarte, convéncete de que quiere tu bien.

Posa los dedos en el hombro y deja descansar el brazo. Ahora pasa a la otra mano. Levántala por encima de la cabeza y un poco hacia atrás. Hazte las mismas preguntas: ¿Qué es lo que más aprecio en ella a pesar de su gran sensibilidad y vulnerabilidad? (Pausa) ¿Qué intención positiva tiene respecto a mí? (Pausa) ¿Qué haría yo si no la tuviese? (Pausa). Poco

a poco, ve tomando conciencia de su importancia para ti, aun cuando no siempre te gusten los medios que emplea para hacerse amar.

Deja descansar la mano sobre el hombro. Vuelve a la otra mano y levántala por encima de la cabeza de costado y un poco hacia atrás. Pídele perdón por todas las veces que no la has apreciado o has querido deshacerte de ella.

Después de haber recibido su perdón, dile que tú le perdonas todas las veces que ha sido demasiado dura y torpe contigo. Pídele que encuentre otros medios más humanos y más aptos para que realices las hazañas que espera de ti.

Descansa la mano y el brazo, y dirígete de nuevo a la parte tierna y sensible de ti. Pídele perdón por todas las veces que la has juzgado demasiado sensible y vulnerable y quisiste ignorarla o deshacerte de ella.

Después de haber recibido su perdón, concédele el tuyo por todos los sufrimientos que te ha causado. Pídele que encuentre medios más eficaces para que realices lo que espera de ti.

Ahora pon las dos manos ante ti por encima de tu cabeza, separadas más o menos un metro. Tómate algunos momentos para contemplar las dos partes de ti que simbolizan y todo lo que cada una te ofrece en forma de riquezas, cualidades y recursos.

Cuando te sientas preparado, vete acercando las manos una a la otra a tu propio ritmo. Sigue contemplando la identidad propia de cada una de las dos partes. Cuando se toquen, cruza los dedos y pon las manos cruzadas sobre el estómago. Después entra profundamente en ti.

Sin esfuerzo, sin ni siquiera intentar explicarte lo que pasa en ti o tratar de adivinar lo que te ocurre, deja a las dos partes de ti seguir encontrándose para que puedan aprender a conocerse mejor, integrarse, colaborar y respetarse mutuamente.

Eso es. Entra ahora aún más profundamente en tu interior, abandónate a la sabiduría inconsciente que actúa en ti (aquí puedes invocar a tu fuente espiritual de inspiración). Pídele que armonice esas dos partes de ti para que puedan vivir en paz, quietud y serenidad.

Saborea esa quietud, esa paz y esa unidad interior. Al mismo tiempo que permaneces en ese estado de relajación y fuerza, imagínate los ojos de la persona que te ha herido y toma conciencia durante algunos segundos de todo lo que puedes enseñarle. Ahora, deja irse a sus ojos y vuelve a saborear la paz y la unidad profunda que sientes en ti. Las dos partes de ti van a proseguir su reconciliación e integración en los días, las semanas y los meses venideros.

Elige el objeto de tu casa que simbolice la quietud, la alegría y la serenidad que sientes en estos momentos. Cuando lo mires, reavivará en ti esta experiencia de quietud, paz y alegría.

Después, a tu propio ritmo, vete volviendo al mundo exterior. Cuenta hasta diez para volver a tomar contacto con los ruidos, la luz y los colores que te rodean.

Este ejercicio proporciona una gran sensación de paz y de armonía interior. Puedes hacerlo varios días seguidos. La nueva armonía contigo mismo que has establecido te facilitará la tarea de perdonar a los demás.

3. El ejercicio anterior pretendía restaurar la armonía interior. Este permitirá experimentar el perdón a sí mismo.

Tómate el tiempo preciso para entrar bien en ti.

Renueva la intención de liberarte del desprecio y el odio hacia ti. Prepárate para recibirte con amor y compasión.

Pídele a Dios o a tu fuente personal de inspiración espiritual que te acompañe en este proceso de perdón a ti mismo y que llene tu corazón de fuerza y amor.

Ha llegado el momento de que te desprendas de cualquier sentimiento agresivo, despectivo o colérico hacia ti mismo. Deja desvanecerse todos esos sentimientos destructivos.

Rechaza cualquier tentación de rebajarte, reñirte, compararte y creerte superior o inferior a los demás.

Date, de una vez por todas, permiso para ser tú mismo.

Date cuenta de lo penoso que es saberte rechazado por ti mismo y vivir al lado de tu propio corazón.

Lentamente, vete invitando a tu corazón a recuperarte y amarte de nuevo.

Con una gran dulzura, escúchale decir a la parte mal amada de ti: "Te perdono tus debilidades, tu humanidad herida, tus aspiraciones desmesuradas, todas tus faltas. Te perdono...te perdono...

Deja que tu corazón te diga (tu nombre....) te recibo en mí. Quiero dejarte un amplio espacio. Te perdono....te perdono...

Eso es. Suprime todo juicio desfavorable y cualquier amargura respecto a ti. Deja que desaparezca cualquier sentimiento de dureza hacia ti.

Continúa acogtiéndote con amabilidad y amor, como harías con un niño que te hubiese ofendido. Hazte aún más sitio en tu corazón e imagina cómo te envuelve con su luz y su calor.

Puede que te sorprendas juzgándote con demasiada indulgencia, hasta el punto de sentirte turbado. Acoge esos pensamientos severos que quieren impedirte que te perdones. Recíbelos y déjalos consumirse en el benévolo calor de tu corazón.

Percibe cómo, poco a poco, se va ablandando tu corazón y volviéndose más tierno para contigo.

Empieza a saborear la alegría de perdonarte y el nacimiento de una nueva libertad interior. El alivio experimentado te hará comprender que es absurdo que sigas resentido contigo mismo.

Deja que la comprensión y la autoestima, la paz y la compasión de tu corazón impregnen todo tu ser.

Observa cómo la sensación de liberación producida por el perdón a ti mismo te permite mostrar mayor compasión por los demás y perdonarlos.

11. Comprender al ofensor

**El perdón lleva a suspender
todo juicio sobre el ofensor
y a descubrir el verdadero Yo,
que es creador y un destello de divinidad.
(Joan Borysenko)**

Condenar a mi ofensor es en cierto modo, condenarme a mí mismo. Una gran parte de lo que repruebo en el otro es a menudo una parte de mi persona que me niego a reconocer. Mi ofensor es entonces la pantalla sobre la que proyecto facetas mías que no me gustan.

Una vez conocidas la herencia y la historia de una persona, es más fácil ponerse en su lugar y comprender las desviaciones de su conducta.

Perdonar es en definitiva, no un gesto de olvido, sino un gesto de confianza en el otro; confianza a través de un cierto sufrimiento, lo que sólo es posible con la ayuda de Dios.

Ejercicio para comprender al ofensor

1. Entra en ti mismo. Tómate tiempo para ver con los ojos de la imaginación al que te ha hecho daño. Repasa lo que sabes de su historia personal. Si tienes valor, ponte en su lugar y pregúntate lo que te habría pasado si hubieses tenido que vivir los mismos acontecimientos que él.
2. Después del ejercicio anterior, te invito a descubrir la intención positiva que animaba a tu ofensor al realizar sus actos reprehensibles: deseo de protegerse a sí mismo, necesidad de poder, la salvaguarda de su dignidad. Recuerda, una vez más, que reconocer la intención positiva no significa estar de acuerdo con los medios que tu ofensor utilizó para llevarla a la práctica.
3. Haz una lista de los defectos que ves en tu ofensor, sobre todo de los que más te irritan; después aplícatelos cada uno de ellos. Por ejemplo, después de haber dicho: Odio su agresividad, piensa: "Yo también soy agresivo". Quizá descubras, bajo el defecto que lo reprochas, una parte mal amada de ti. Si es así, disponte a acogerla para integrarla en el conjunto de tu personalidad. Por ejemplo: "debería armonizar mi exceso de dulzura con una afirmación más agresiva de mí mismo.